

## ماذا لو مرض ابوك او امك؟

اذا مرض ابوك او امك لفترة طويلة، تساعدك ورقة العمل هذه ان تهتم بالمرضى وبنفسك ايضا.



### اهتم به (بها)

ما هو مرض ابيك او امك؟

اي امور لا يقدر ان يعملها ابوك او امك بسبب المرض؟



هل تقدر ان تساعد؟ كيف؟

كيف اقدر ان اساعد

لا يقدر ابي (امي) ان . . .

---



---



---



---



---



---



---



---

ضع علامة على  
الاعمال المنزلية التي  
تقدر ان تهتم بها



كيف تقدر ان تخفف من  
الحزن الذي قد يشعرك به  
ابوك او امك؟



فكرة

كن (متعاطفا). (١ بطرس ٣:٨)  
حاول ان تفهم ما يشعرك به ابوك او  
امك بسبب المرض. مثلا تقول  
شابة اسمها إلين: «خلال السنوات  
القليلة الماضية، كانت هناك  
مناسبات مهمة كثيرة لم تقدر امي  
ان تكون معي فيها. كان ذلك صعبا  
جدا علي، لكنني اعرف انه كان  
اصعب عليها هي».



## ٢ اهتم بنفسك



«قضيت وقتا طويلا مع امي في المستشفى او وحدي في البيت. وكانت امي عندما ترجع الى البيت تبقى تحت تأثير الادوية المسكّنة. لذلك لم تتصرف على طبيعتها. وصرت اتعب كثيرا لأهتم بحاجاتها الجسدية والنفسية». — غريغوري.

ما هو اصعب امر تواجهه اخذت عندما تهتم بأمك او ابيك؟

كيف تقدر ان تهتم بنفسك روحيا؟

يمكنني ان . . .

لا يجب ان . . .

كيف تقدر ان تهتم بنفسك عاطفيا؟

يمكنني ان . . .

لا يجب ان . . .

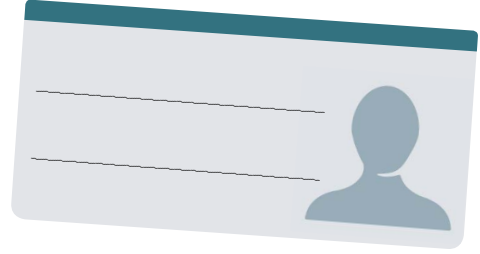
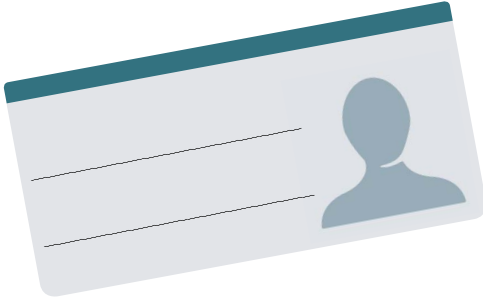
كيف تقدر ان تهتم بنفسك جسديا؟

يمكنني ان . . .

لا يجب ان . . .

## مَن يساعذك؟

يقول الكتاب المقدس: «الرفيق الحقيقي يحب في كل وقت، وهو اخ للشدة يولد». (امثال ١٧:١٧) اكتب اسم صديقين يمكن ان تطلب منهما المساعدة عندما تحتاج اليها.



يقول الكتاب المقدس: «ألقِ على يهوه عبئك، وهو يعولك. لا يدع البار يتزعزع ابدا». (مزمور ٥٥:٢٢) بحسب هذه النصيحة، اية حاجات محددة يمكن ان تذكرها في صلاتك؟

---

---

---

---



اكتب لائحة بآيات تساعدك في الاوقات الصعبة. تقول إيلين المذكورة سابقا: «في احد الايام، قرأت اشعيا ٤٦:٤ التي تقول: «الى شيخوختكم انا انا، والى شيبتكم انا احمل. انا افعل، وأنا انقل وأحمل وأنجي». تذكرني هذه الآية اني لست وحدي وأمي ايضا ليست وحدها. فيهوه سيساعدنا لنواجه كل الصعوبات في المستقبل».



فكرة